



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UniCEUB

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE – FACES

ANNA CAROLINE MOURA LIMA

**MOTIVAÇÃO PARA ADESÃO E PERMANÊNCIA EM ACADEMIA DE
GINÁSTICA.**

Brasília

2014

ANNA CAROLINE MOURA LIMA

MOTIVAÇÃO PARA ADESÃO E PERMANÊNCIA EM ACADEMIA DE GINÁSTICA.

Trabalho de conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Orientadora: Prof^a Dr^a Renata Elias Dantas.

Brasília

2014

ATA DE APROVAÇÃO

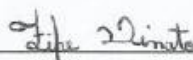
De acordo com o Projeto Político Pedagógico do **Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB**, a acadêmica **Anna Caroline Moura Lima** foi aprovado (a) junto à disciplina **Trabalho Final – Apresentação**, com o trabalho intitulado **Motivação para Adesão e Permanência em Academia de Ginástica**



Prof. Dr^a. Renata Aparecida Elias Dantas.
Presidente



Prof. Msc. Darlan Lopes de Farias.
Membro da Banca



Prof. Esp. Filipe Dinato.
Membro da Banca

Brasília, DF, 18 / 11 / 2014

RESUMO

Introdução: Atualmente a atividade física cresce junto às necessidades das pessoas de se preocuparem com a saúde e o bem estar. Vendo isso, as pessoas procuram estabelecimentos propícios ao exercício físico, motivadas por vários fatores como a estética e a melhora da saúde. (Malinski e Voser, 2012). **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo identificar os principais fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de atividade física, dentro de cinco fatores pré-estabelecidos, e o grau de importância atribuído para cada um dos fatores motivacionais. **Materiais e Métodos:** O estudo tem característica quantitativa e de corte transversal no qual foi feita uma pesquisa com um questionário aplicado ao grupo. Foram entrevistadas 60 pessoas, sendo 40 do sexo feminino e 20 do sexo masculino, escolhidas aleatoriamente, com idades entre 20 a 67 anos. **Resultados e Discussão:** O condicionamento físico e a saúde/reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida foram os fatores motivacionais mais evidenciados, com percentuais de 21,82% e 21,08% respectivamente. O fator estética foi o terceiro mais lembrado, com 20,89%, seguido de redução de ansiedade e *stress*, integração social e por fim, reabilitação como o fator menos evidenciado. Braga e Dalke (2009) realizaram uma pesquisa em uma academia de Curitiba utilizando um questionário sobre motivação para a prática esportiva contendo as principais variáveis de adesão e permanência ao exercício. Verificaram que o fator de maior motivação indicado pelos participantes foi melhorar o desempenho físico, seguido de adotar um estilo de vida saudável, relaxar, melhorar a saúde e melhorar a autoimagem, vindo de encontro ao presente estudo que também verificou a melhora do desempenho físico como fator principal de motivação. **Considerações Finais:** Os dados obtidos com este estudo apontam sugestões para ampliar a reflexão e o entendimento de professores e gestores de academias em relação à motivação de seus alunos.

PALAVRAS-CHAVE: Motivação, Adesão, Atividade Física, Academia de Ginástica.

ABSTRACT

Introduction: Currently physical activity grows with the needs of people worry about the health and wellness. Seeing this, people are looking conducive to exercise, motivated by several factors such as esthetics and improved health facilities (Malinski

e Voser, 2012). **Objective:** This study aimed to identify the main motivational factors that lead people to look for gyms for physical activity within five predetermined factors, and the degree of importance assigned to each of the motivational factors.

Materials and Methods: The study is cross-sectional and quantitative trait in which research was done with a questionnaire administered to the group. 60 persons, 40 females and 20 males were interviewed randomly selected, aged 20-67 years.

Results and Discussion: Physical fitness and health / physical rehabilitation, disease prevention and quality of life were the most frequently featured motivational factors, with percentages of 21.82% and 21.08% respectively. The aesthetic factor is the third most remembered, with 20.89%, followed by reduction of anxiety and stress, social integration, and finally, the least rehabilitation as evidenced factor. Braga and Dalke (2009) conducted a survey in a fitness Curitiba using a questionnaire on motivation for sports containing the main variables of exercise adherence and retention. Found that the biggest motivation factor was indicated by participants improve physical performance, followed by adopting a healthy lifestyle, relax, improve health and enhance self-image, coming against current study also found that the improvement in physical performance as primary motivating factor. **Final Thoughts:** The data obtained from this study indicate suggestions to extend the reflection and understanding of teachers and managers of gyms in relation to the motivation of their students.

KEY WORDS: Motivation, Adherence, Physical Activity, Gym.

1 INTRODUÇÃO

Houve na década de 80 um aumento das academias de ginástica que se apoiavam nas informações e nos objetivos dos livros de Cooper e nos “*health clubs*” americanos. Apesar disso, a população ficou cada vez mais sedentária em função das facilidades tecnológicas e às mudanças culturais quanto à atividade física espontânea (SILVA *et al*, 2008) .

A qualidade de vida da população hoje em dia está abalada tanto em nível físico quanto psicológico devido ao grande estresse e estafa, aliada a uma alimentação inadequada e pela não regularidade na prática de exercícios físicos. As pessoas estão cada vez mais sedentárias, sendo que justamente essas, seriam as mais beneficiadas pela prática regular da atividade física (TAHARA *et al*, 2003).

Atualmente a atividade física cresce junto às necessidades das pessoas de se preocuparem com a saúde e o bem estar. Vendo isso, as pessoas procuram estabelecimentos propícios ao exercício físico, motivadas por vários fatores como a estética e a melhora da saúde. (Malinski e Voser, 2012). Muitas pessoas tomaram consciência da importância do exercício físico e da necessidade de se manterem ativos para melhorar suas vidas. Além disso, o culto aos corpos belos, robustos e sadios faz com que muitas pessoas busquem o exercício por motivos de saúde, convívio social, mas também por motivos estéticos (TORRILLA & NETO, 2001). A mídia também contribui para essa grande procura às academias, uma vez que revistas, jornais e televisão divulgam corpos perfeitos e modelados a todo tempo (TAHARA *et al*, 2003).

Diversos são os motivos que influenciam as pessoas a procurarem as academias de ginástica e esses fatores são essenciais para que se haja um bom desempenho nas mesmas. Indivíduos diferentes podem praticar a mesma atividade, porém com objetivos distintos (FERREIRA *et al*, 2012). Quando se refere a motivos/motivação, se quer compreender os fatores e processos que levam as pessoas a uma ação ou à inércia em diversas situações (ZANETTI *et al*, 2007), neste caso, a adesão à academia de ginástica. O maior motivo e incentivo para a prática de atividade física atualmente é a sua relevância, cientificamente comprovada, como importante fator na aquisição e manutenção da saúde (ZANETTI *et al*, 2007).

A necessidade de hábitos de vida saudáveis tem sido muito divulgada na melhoria da qualidade de vida. Porém, para se atingir tais e outros objetivos, é necessária a aderência das pessoas por períodos prolongados e regulares de atividade física (MILAGRES *et al*, 2009).

A academia, enquanto instituição prestadora de serviços tem a necessidade de averiguar entre seus alunos e possíveis alunos o interesse que os motiva a frequentá-la, para que haja uma adequação entre os anseios do usuário e os serviços oferecidos e prestados. (ROCHA, 2008)

Diante do panorama apresentado, o objetivo desse estudo é identificar os principais fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de atividade física, dentro de cinco fatores pré-estabelecidos, e o grau de importância atribuído para cada um dos fatores motivacionais.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética do UniCEUB CAAE: 35069814.5.0000.0023, número do parecer: 795.644. Tem característica quantitativa e de corte transversal no qual foi feita uma pesquisa com um questionário aplicado ao grupo e abordou uma análise de dados a partir dos resultados obtidos.

Em um primeiro momento, foi pedido à diretora da academia a autorização para a pesquisa e, somente depois de autorizado, iniciou-se a coleta.

2.1 Amostra

A amostra foi constituída por frequentadores que se encontravam na academia participante do estudo e que aceitaram voluntariamente participar do estudo. Foram entrevistadas 60 pessoas, sendo 40 do sexo feminino (66,66%) e 20 do sexo masculino (33,33%), escolhidas aleatoriamente, com idades entre 20 a 67 anos (média de 32,4 anos). Sendo os homens com uma média de idade de 32,3 anos e as mulheres com uma média de idade de 32,5 anos.

2.2 Métodos

Como instrumento de coleta de dados, foi utilizado um questionário (Meneguzzi e Voser, 2011) com seis categorias de motivação: Condicionamento físico/Melhora da *performance*; Estética, Saúde/reabilitação física, prevenção de

doenças e qualidade de vida; Integração social; Redução de ansiedade, stress (questões psicológicas) e Reabilitação. Cada uma das questões apresentou cinco diferentes graus de importância, e cada participante foi orientado a atribuir um grau de importância (de 1 a 5, de acordo com a legenda do questionário) para cada uma das categorias, considerando as necessidades individuais e motivacionais que levaram os mesmos a procurarem uma academia. Tendo 1 (NI) como Nada Importante, 2 (PI) como Pouco Importante, 3 (I) Importante, 4 (MI) Muito Importante e 5 (EI) Extremamente Importante.

Os dados obtidos foram analisados conforme a metodologia adotada por Kepner e Tregoe (1978) que desenvolveram um método para fixação de prioridade de fatores: Gravidade, Urgência e Tendência (GUT). Baseado nesse método foi adotada uma escala de pontos baseada entre o grau de importância atribuída e uma respectiva pontuação para cada grau. Os dados foram passados para uma tabela idêntica a contida no questionário, onde constou o número de respostas dadas para cada fator motivacional analisado e seus respectivos graus de importância.

Nesse estudo, assim como no de Meneguzzi e Voser (2011), convencionou-se para grau 1, 1 ponto; grau 2, 2 pontos; grau 3, 3 pontos e assim, sucessivamente até o grau 5, sendo que o número de respostas para cada grau era multiplicado pela pontuação respectiva de cada grau. Os resultados finais de cada grau eram somados e assim, tinha-se o valor para cada fator motivacional. Para se chegar ao percentual de cada fator, dividiu-se o valor correspondente a soma de cada linha pelo valor total da coluna Σ (soma do resultado de todas as linhas da tabela).

3 RESULTADOS

Foram entrevistadas 60 pessoas, sendo 40 mulheres e 20 homens com idades entre 20 e 67 anos, usuários de uma academia localizada na Octogonal – DF.

A tabela 1 mostra que o condicionamento físico e a saúde/reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida foram os fatores motivacionais mais evidenciados, com percentuais de 21,82% e 21,08% respectivamente. O fator estética foi o terceiro mais lembrado, com 20,89%, seguido de redução de ansiedade e *stress*, integração social e por fim, reabilitação como o fator menos evidenciado.

Tabela 1. Resultados da pesquisa de campo (Geral).

| Grau de Importância | NI | PI | I | MI | EI | 6 | 7 |
|---|----|----|----|----|----|----------|--------|
| Fatores Motivacionais | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Σ | % |
| Condicionamento Físico/Melhora da <i>performance</i> | 0 | 2 | 21 | 17 | 20 | 235 | 21,82% |
| Estética | 2 | 4 | 17 | 21 | 16 | 225 | 20,89% |
| Saúde/reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida | 0 | 1 | 24 | 22 | 13 | 227 | 21,08% |
| Integração social(estar com meus amigos/fazer novas amizades) | 21 | 22 | 17 | 0 | 0 | 116 | 10,77% |
| Redução de ansiedade, stress (questões psicológicas) | 2 | 21 | 29 | 7 | 1 | 164 | 15,23% |
| Reabilitação | 41 | 6 | 6 | 6 | 3 | 110 | 10,21% |
| TOTAL | | | | | | 1077 | 100% |

De acordo com a tabela 2, observa-se que o condicionamento físico/melhora da *performance* é o fator que mais motiva os homens a procurarem academias, seguido pelo fator saúde/reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida e em terceiro lugar a estética.

Tabela 2. Resultados da pesquisa (homens)

| Grau de Importância | NI | PI | I | MI | EI | 6 | 7 |
|---|----|----|----|----|----|----------|--------|
| Fatores Motivacionais | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Σ | % |
| Condicionamento Físico/Melhora da <i>performance</i> | 0 | 1 | 3 | 5 | 11 | 86 | 24,16% |
| Estética | 1 | 3 | 8 | 6 | 2 | 65 | 18,26% |
| Saúde/reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida | 0 | 1 | 8 | 7 | 4 | 74 | 20,79% |
| Integração social(estar com meus amigos/fazer novas amizades) | 4 | 5 | 11 | 0 | 0 | 47 | 13,20% |
| Redução de ansiedade, stress (questões psicológicas) | 1 | 12 | 5 | 2 | 0 | 48 | 13,48% |
| Reabilitação | 13 | 2 | 2 | 2 | 1 | 36 | 10,11% |
| TOTAL | | | | | | 356 | 100% |

Já analisando as mulheres, de acordo com a tabela 3, observa-se que o fator que mais as motivam a procurarem a academia é a estética, seguida também pela saúde/reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida e, em terceiro lugar o condicionamento físico/melhora da *performance*.

Tabela 3. Resultados da pesquisa (mulheres).

| Grau de Importância | NI | PI | I | MI | EI | 6 | 7 |
|--|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|
| Fatores Motivacionais | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Σ | % |
| Condicionamento Físico/Melhora da <i>performance</i> | 0 | 1 | 18 | 12 | 9 | 149 | 20,44% |
| Estética | 1 | 1 | 9 | 15 | 14 | 160 | 21,95% |
| Saúde/reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida | 0 | 0 | 16 | 15 | 9 | 153 | 20,99% |
| Integração social(estar com meus amigos/fazer novas amizades) | 17 | 17 | 6 | 0 | 0 | 69 | 9,46% |
| Redução de ansiedade, stress (questões psicológicas) | 1 | 9 | 24 | 6 | 1 | 120 | 16,46% |
| Reabilitação | 28 | 4 | 4 | 2 | 2 | 78 | 10,70% |
| TOTAL | | | | | | 729 | 100% |

Comparando as duas tabelas, pode-se observar que tanto para os homens quanto para as mulheres o condicionamento físico, a estética e a saúde/reabilitação são os três fatores mais motivadores para a procura da academia de ginástica. O fator saúde/reabilitação aparece em segundo lugar para ambos, havendo uma inversão no fator principal, que para os homens seria o condicionamento físico/melhora da *performance* e para as mulheres seria a estética. Para ambos também os fatores menos importantes são integração social, redução de ansiedade e reabilitação, sendo que para os homens a integração seria um fator mais importante do que para as mulheres. Já para as mulheres, a redução da ansiedade seria um fator mais importante do que para os homens.

4 DISCUSSÃO

Pode-se verificar através dos dados e respondendo ao objetivo desse estudo que é identificar os principais fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de atividade física, que o condicionamento físico e a saúde/reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida foram os fatores motivacionais mais evidenciados, com percentuais de 21,82% e 21,08% respectivamente. O fator estética foi o terceiro mais lembrado, com 20,89%, seguido de redução de ansiedade e *stress* (15,23%), integração social (10,77%) e por fim, reabilitação (10,21%) como o fator menos evidenciado.

Braga e Dalke (2009) realizaram uma pesquisa em uma academia de Curitiba com pessoas de 15 à 50 anos ou mais utilizando um questionário sobre motivação para a prática esportiva contendo as principais variáveis de adesão e permanência ao exercício. Verificaram em seu estudo que o fator de maior motivação indicado pelos participantes foi melhorar o desempenho físico, seguido de adotar um estilo de vida saudável, relaxar, melhorar a saúde e melhorar a autoimagem, vindo de encontro ao presente estudo que também verificou a melhora do desempenho físico como fator principal de motivação.

Uma pesquisa conduzida por Zanetti *et al* (2007) em uma academia em São José do Rio Pardo (SP) com 50 alunos com idades entre 18 e 80 anos (média 30.5 anos e desvio padrão 14.4), adotou um questionário com questões abertas objetivando investigar os fatores que mais motivavam os alunos a praticarem atividade física na academia de ginástica. Um grande percentual da população (30,2%) que frequentava a academia tinha como motivação principal a estética, fator que nesse estudo ficou em terceiro lugar.

Já em uma pesquisa feita por Milagres *et al* (2009) com 100 voluntários com idade média de 32,1 anos (desvio padrão 11,2) de academias de Belo Horizonte utilizando o questionário “Motivos para a prática de atividade física em academias de ginástica” desenvolvido por Chagas e Samulski (1992), o principal motivo para adesão em academia de ginástica foi melhorar ou manter o estado de saúde. Também verificado no estudo de Dahlem (2013) com 6 sujeitos entre 20 e 50 anos que estavam aderindo à academia aplicando um questionário com questões abertas e fechadas que teve como motivação principal a saúde/qualidade de vida, o que no presente estudo ficou em segundo lugar como fator de motivação para adesão a academia de ginástica.

Com relação à integração social, um estudo realizado por Rodrigues (2012) com 71 pessoas com idades entre 18 e 65 anos em uma academia de Porto Velho/RO, utilizando um questionário construído e validado por Balbinotti e Barbosa (2006), denominado Inventário Motivacional à Prática Regular de Atividade Física, verificou que dentre seis fatores para motivação a adesão em academia de ginástica, esse fator representava o quinto lugar, assim como no presente estudo. Balbinotti e Capozzoli (2008) realizaram um estudo com 300 praticantes de atividade

física em academia com idades entre 18 e 65 anos, utilizando o questionário acima citado, verificaram que a sociabilidade tem maior significado para os homens do que para as mulheres, o que também pode ser verificado no presente estudo.

Em estudo conduzido por Souza *et al* (2012) em uma academia da Baixada Fluminense com 91 frequentadores com idades entre 18 e 34 anos instruídos a responder um questionário, os principais resultados encontrados para a motivação a adesão à musculação foram 74,73% a saúde e 69,23% a estética.

Collaço (2010) realizou uma pesquisa com 30 voluntários com idade acima de 30 anos em uma academia em Curitiba, utilizando um questionário contendo sete perguntas fechadas e uma aberta. Foi verificado que 17 responderam que o objetivo principal para aderir à academia foi emagrecer, 2 para combater o estresse, 1 pelo social, 2 para aumentar massa muscular e 7 por motivos de saúde. No presente estudo, a estética, apareceu em terceiro lugar na motivação geral para adesão à academia.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao analisar toda a amostra, observou-se que os fatores mais importantes são o Condicionamento físico/Melhora da *performance* e Saúde/reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida. Analisando somente os homens, verificou-se os mesmos resultados principais. Já analisando as mulheres, em primeiro lugar veio a estética.

Fatores como a melhora da qualidade de vida e bem estar vêm ganhando espaço dentro das academias de ginástica, provavelmente pela conscientização da população em relação a importância da prática de atividade física para a saúde. Já o fator estética parece ser incentivado principalmente pela mídia e o exacerbado culto ao corpo perfeito, que faz com que cada vez mais as pessoas se sintam motivadas a aderir à academia em busca do mesmo.

Os dados obtidos com este estudo apontam sugestões para ampliar a reflexão e o entendimento de professores e gestores de academias em relação à motivação de seus alunos. Sugere-se então, novos estudos com uma amostra maior e que contemple um maior número de academias para que seja possível uma melhor análise de dados.

6 BIBLIOGRAFIA

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa. **Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica.** Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.22, n.3, p.63-80, jan/mar, 2008.

BRAGA, Rafael Kanitz; DALKE, Robson. **Motivos de adesão e permanência de praticantes de musculação da Academia Ativa Fitness – Um estudo de caso.** Rev. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, ano 13, n. 130, Março de 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acessado em 05 de Julho de 2014.

COLLAÇO, Diego Peruci. **Motivação dos alunos que frequentam uma determinada academia de Curitiba.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Ciências Biológicas e de Saúde da Universidade Tuiuti, Universidade Tuiuti do Paraná, 2010.

DAHLEM, Vanessa Raquel. **Motivos que levam à aderência e à desistência da prática regular de exercício físico em academia.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – DHE – Departamento de Humanidades e Educação, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2013.

FERREIRA, Débora de Almeida; SOUZA, Jailton Rodrigues de; ARAÚJO, Márcio José de Sousa. **Motivações e perfil socioeconômico e cultural dos frequentadores de academias em Picos.** In: Fórum Internacional de Pedagogia, n.4, Parnaíba. Campina Grande: REALIZE, 2012.

KEPNER, C.H.; TREGOE, B.B. **Manual de Aplicação do Sistema APEX II.** New Jersey: Princetown Research Press, 1978.

MALINSKI, Maurício Pedroso; VOSER, Rogério da Cunha. **Motivação para a prática de atividade física em academias de Porto Alegre: um estudo descritivo e exploratório.** Rev. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, ano 17, n. 175, Dezembro de 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acessado em 05 de Julho de 2014.

MENEGUZZI, Renan Gabriell; VOSER, Rogério da Cunha. **Fatores motivacionais determinantes que levam jovens adolescentes na busca por academias.**

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, ano 16, n. 162, Novembro de 2011.

Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acessado em 05 de Julho de 2014.

MILAGRES, Érica Fialho; VALLE, Adriana Alvim do; CARVALHAIS, Emerson

Pereira; ZAZÁ, Daniela Coelho. **Motivos de adesão à atividade física em**

academias de ginástica. Coleção Pesquisa em Educação Física, v.8, n.1, 2009.

ISSN: 1981-4313.

ROCHA, Kenia Ferreira. **Motivos de adesão à prática de ginástica de academia.**

Motricidade, vol. 4, n.3, 2008, pp. 12-17, Fundação Técnica e Científica do Desporto

de Portugal. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273020556003>>.

Acessado em 05 de Julho de 2014.

RODRIGUES, Adriana do Nascimento. **Motivação à prática de atividades físicas**

em uma academia de ginástica de Porto Velho. 2012. Trabalho de Conclusão de

Curso (Graduação em Educação Física) – Núcleo de Saúde, Fundação

Universidade Federal de Rondônia, Porto Velho, 2012.

SILVA, Marcelo Cozzensa da Silva; ROMBALDI, Airton José; AZEVEDO, Mário

Renato; HALLAL, Pedro Curi. **Participação atual e passada em academias de**

ginástica entre adultos: prevalência e fatores associados. Revista Brasileira de

Atividade Física & Saúde, v.13, n.1, 2008.

SOUZA, João Carlos Crus de; OLIVEIRA, Diogo Gonçalves de; SANTO, Giannina do

Espírito. **Percepções e motivações acerca da prática de musculação de uma**

academia de ginástica da Baixada Fluminense. Corpus et Scientis, Rio de

Janeiro, v.8, n.2, p.66-77, out., 2012.

TAHARA, Alexander Klein; SCHWARTZ, Gisele Maria; SILVA, Karina Acerra.

Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. Revista

Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v.11, n.4, p.7-12, out./dez., 2003.

TORRILLA, Elisangela; NETO, Francisco Xavier de Vargas. **Fatores motivacionais**

de aderência e permanência nos programas de atividade física em academia.

Textura, Canoas, n.4, p.81-86, 2001.

ZANETTI, Marcelo Callegari; LAVOURA, Tiago Nicolás; KOCIAN, Rafael Castro; BOTURA, Henrique Moura Leite; MACHADO, Afonso Antônio. **Aspectos motivacionais intervenientes na academia de ginástica.** Coleção de Pesquisa em Educação Física, v.5, n.2, set/2007. ISSN: 1981-4313.

ANEXO 1



QUESTIONÁRIO DE MOTIVAÇÃO

Nome completo: _____ Idade: _____

Sexo: () M () F

Prezado (a) aluno (a),

Esta pesquisa tem por objetivo verificar os motivos que levam as pessoas à prática de exercícios na academia. Desde já, agradeço a sua participação e contribuição.

Responda o questionário com base na tabela abaixo, da seguinte forma: Para cada um dos itens listados, atribua um grau de importância conforme a qualificação descrita na tabela para cada número, de 1 a 5.

| Grau de importância | NI | PI | I | MI | EI |
|---|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|
| Fatores motivacionais | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Condicionamento físico/Melhora da <i>performance</i> | | | | | |
| Estética | | | | | |
| Saúde/reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida | | | | | |
| Integração social (estar com meus amigos/fazer novas amizades) | | | | | |
| Redução de ansiedade, stress (questões psicológicas) | | | | | |
| Reabilitação | | | | | |

Legenda

NI = Nada Importante, PI = Pouco Importante, I = Importante, MI = Muito Importante, EI = Extremamente Importante.

ANEXO 2

Brasília-DF, 03 de Agosto de 2014.

Prezada Profa. Marília de Queiroz Dias Jácome
Coordenadora do Comitê de Ética em Pesquisa do UniCEUB

A diretora da academia Júlio Adnet, Adriana Adnet da Graça vem por meio deste informar que está ciente e de acordo com a realização nesta instituição da pesquisa intitulada "Motivação para adesão e permanência em academia de ginástica", sob a responsabilidade da pesquisadora Profª Drª Renata Elias Dantas, a ser realizada no período de 15 de Setembro de 2014.

O pesquisador responsável declara estar ciente das normas que envolvem as pesquisas com seres humanos, em especial a Resolução CNS nº 466/12 e que a parte referente à coleta de dados somente será iniciada após a aprovação da pesquisa por este Comitê e da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), se também houver necessidade.



Adriana Adnet da Graça
Diretora

INSCRIÇÃO NO CNPJ
04.722 133/0001-22
Academia Adnet S/C Ltda
AOS E/A 02/08 Lojas 107/110
Terraço Shopping Octogonal
Cep: 70.660-000
Brasília DF

ANEXO 3

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

Título da Pesquisa: ASPECTOS MOTIVADORES E DESMOTIVADORES NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Pesquisador: Renata Aparecida Elias Dantas

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 35069814.5.0000.0023

Instituição Proponente: Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 795.644

Data da Relatoria: 05/09/2014

Apresentação do Projeto:

O objetivo de estudo será identificar os aspectos que motivam e/ou desmotivam a participação dos alunos nas aulas de educação física. Para isso será aplicado um questionário em alunos que fazem aulas de educação física na escola. A pesquisa aplicará um questionário para os alunos sobre o que motiva e desmotiva a participação deles nas aulas, e aos professores, sobre o que eles fazem para ter uma aula motivante e que incentive maior participação. Serão aplicados dois questionários, um para os alunos composto por 10 questões sendo que 9 serão questões do tipo fechadas e 1 do tipo aberta, e outro questionário para os professores composto por 5 questões sendo que 3 serão questões do tipo fechadas e 2 do tipo aberta.

Objetivo da Pesquisa:

O objetivo de estudo dessa pesquisa será identificar os aspectos que motivam e/ou desmotivam a participação dos alunos nas aulas de educação física. Para isso será aplicado um questionário em alunos que fazem aulas de educação física na escola. Serão entrevistados 70 alunos e 3 professores do curso de Educação Física do UniCEUB.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Endereço: SEPN 70/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar
Bairro: Setor Universitário CEP: 70.790-075
UF: DF Município: BRASILIA
Telefone: (61)3966-1200 Fax: (61)3966-1511 E-mail: comite.bioetica@uniceub.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UNICEUB



Continuação do Parecer: 795.644

Os riscos desta pesquisa são mínimos por serem aplicados questionários e por manter o anonimato dos participantes, mas caso alguém não queira participar ou se sentir constrangido em responder às questões eles poderão escolher não participar.

Benefícios:

Os benefícios serão para essa área de estudo, pois é importante que os professores saibam o que motiva e o que desmotiva os alunos nas aulas de Educação Física, e que a relação professor-aluno precisa existir para que as aulas sejam incentivadoras e mais participativas, para que os alunos não percam os benefícios que as aulas de Educação Física podem trazer.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Pesquisa importante, bem elaborada e deve ser iniciada.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os termos foram apresentados conforme as Normas Vigentes.

Recomendações:

O CEP-UniCEUB ressalta a necessidade de atenção às diretrizes éticas nacionais quanto aos incisos XI.1 e XI.2 da Resolução nº 466/12 CNS/MS concernentes às responsabilidades do pesquisador no desenvolvimento do projeto. Tal resolução substitui a Resolução CNS n. 196/96.

Observação: Ao final da pesquisa enviar Relatório de Finalização da Pesquisa ao CEP. O envio de relatórios deverá ocorrer pela Plataforma Brasil, por meio de notificação de evento. O modelo do relatório encontra-se disponível na página do UniCEUB

http://www.uniceub.br/instituicao/pesquisa/ins030_pesquisacomitebio.aspx, em Relatório de Finalização e Acompanhamento de Pesquisa.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O projeto se encontra em condições de ser iniciado.

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo previamente avaliado por este CEP, com parecer N° 780.672/2014, tendo sido homologado na 15ª Reunião Ordinária do CEP-UniCEUB, em 05 de setembro de 2014.

Endereço: SEPN 70/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASÍLIA

Telefone: (61)3966-1200

Fax: (61)3966-1511

E-mail: comite.bioetica@uniceub.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB



Continuação do Parecer: 795.644

BRASILIA, 17 de Setembro de 2014

Assinado por:
Marília de Queiroz Dias Jacome
(Coordenador)